

Młodzież i uzależnienia

Autor; Jolanta Przywara

Młodzież i uzależnienia (alkoholizm, nikotynizm, narkomania).
Rola rodziców w zapobieganiu zagrożeniom.



Dziecko jest zawsze w centrum zainteresowania i troski rodziców. Zabiegają oni o jego zdrowie i wykształcenie. Troszczą się o jego prawidłowy rozwój psychiczny i dobre warunki materialne. Starają się chronić je przed zagrożeniami otaczającego świata. Troska o bezpieczeństwo dzieci i ochrona ich przed zagrożeniami to podstawowa, oprócz miłości, treść życia w rodzinie. Gdy dzieci są małe wymaga to nieustannego i bezpośredniego czuwania nad tym, co robią i gdzie są. Później ochrona dzieci staje się bardziej skomplikowanym i trudniejszym zadaniem, ponieważ coraz częściej przebywają poza domem rodzinnym i spotykają się z ludźmi, których nie znamy. Nie możemy nieustannie kontrolować ich zachowania, kontaktów decyzyjnych. Nie możemy też usunąć z ich życia wszystkich zagrożeń i ryzykownych sytuacji, które się pojawiają.

Dorastające dziecko w naturalny sposób podatne jest na wpływ wszelkich łatwo dostępnych informacji. Dlatego też młodzież ulega, często nieświadomie, agresywnemu oddziaływaniu wielu reklam, filmów i czasopism. Dojrzewająca dziewczyna lub chłopak nie są jeszcze na tyle ukształtowani, by ocenić co jest dla nich dobre, a co nie. Często w sposób zupełnie przypadkowy, nieprzemyślany i niebezpieczny rozpoczynają palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków. To, jacy będą w przyszłości, zależy w dużej mierze od wzorców, do jakich mają dostęp i jakich im dostarczamy. Dom jest tym miejscem, gdzie mogą nauczyć się żyć bez picia alkoholu, palenia papierosów, zażywania narkotyków; gdzie mogą nauczyć się kontaktować i bawić z rówieśnikami na trzeźwo; gdzie wreszcie mogą nauczyć się odmawiać i podejmować racjonalne decyzje w sprawie picia, palenia i "ćpania". Dom jednak bywa czasem i tym miejscem, gdzie za zachętą rodziców dzieci po raz pierwszy próbują pić alkohol czy palić papierosy.

Nastolatki i alkohol

Dorastające dzieci często sięgają po alkohol:

- aby czuć się dorosłym, aby dopasować się do otoczenia
- aby czuć się dobrze i być na luzie
- aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem
- aby zaspokoić ciekawość, ponieważ alkohol jest łatwo dostępny

Szkody i zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu:

- zaburza zdolność do uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania,
- hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie, młody człowiek nastawia się tylko na doraźne i natychmiastowe przyjemności, nie uczy się dojrzałych sposobów rozwiązywania problemów życiowych, ma obniżoną motywację do osiągnięcia celów życiowych,
- zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu i nikotyny oraz sięgania po silniejsze narkotyki,

Spożyciu alkoholu często towarzyszy palenie papierosów i dlatego równie ważny, co problem picia alkoholu przez młodzież jest problem palenia tytoniu.



Dlaczego młodzi palą?

- z ciekawości
- z chęci wyglądania dorosłej
- aby pokazać swoją odwagę
- z powodu kolegów, którzy palą
- z nieumiejętności odmówienia

- z powodu wpływu TV, reklamy
- ponieważ palą rodzice lub starsze rodzeństwo

Papieros postrzegany jest jako środek ułatwiający radzenie sobie z wyzwaniami okresu dojrzewania, pomagający zasypać przepaść między idealnymi wyobrażeniami a szarą rzeczywistością.

Dziecko najczęściej sięga po pierwszego papierosa w towarzystwie swych rówieśników, wpływ grupy rówieśniczej może następnie decydować o utrwalaniu palenia. Udział rówieśników wydaje się szczególnie silny w okresie poprzedzającym regularne palenie. Badania wykazują, że mniejsze ryzyko palenia występuje u dzieci (nastolatków) o dobrych osiągnięciach w nauce, uprawiających sport i inne formy aktywności fizycznej, odżywiających się prawidłowo oraz umiejących się przeciwstawić presji innych.

Proces uzależnienia dzieci i młodzieży od nikotyny przebiega w pięciu następujących po sobie fazach:

- przygotowywania,
- próbowania,
- eksperymentowania,
- palenia regularnego,
- uzależnienia.

W toku pierwszej fazy - przygotowywania, kształtowane są postawy i przekonania o korzyściach płynących z palenia. Dziecko zaczyna "oswajać się" z papierosem, postrzegając palenie jako czynność przybliżającą do dorosłości, pomagającą w sytuacjach trudnych, ułatwiającą przynależność do grupy rówieśników.

W fazie drugiej - próbowania, dziecko sięga po pierwszego w życiu papierosa. Pierwsze papierosy wypala zazwyczaj pod presją rówieśników.

Trzecią fazę - eksperymentowania, charakteryzuje powtarzanie palenia, w tym czasie dziecko sięga po kolejnego papierosa w szczególnych sytuacjach, takich jak np. spotkania koleżeńskie.

Czwarta faza - palenie regularne oznacza wypalanie papierosów w stałych odstępach, początkowo przynajmniej raz w tygodniu, a następnie z rosnącą częstotliwością.

Kończącą, piątą fazą jest uzależnienie, cechuje się fizjologicznym zapotrzebowaniem na nikotynę.

Zazwyczaj od momentu pierwszych prób palenia do palenia regularnego upływa 2-3 lata.

Najczęstsze skutki palenia papierosów;

- pogorszenie stanu zdrowia dziecka, gorsze wyniki w nauce
- ryzyko zachorowania na raka płuc, oskrzeli, krtani, przełyku, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka
- ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową serca
- negatywny wpływ dymu tytoniowego na układ nerwowy

- ujemne skutki na rozwój płodu w łonie matki

Uchronienie dzieci i młodzieży przed wchodzeniem w nałóg palenia papierosów nie jest zadaniem łatwym. To, czy w wieku rozwojowym i dalszym życiu pozostaną oni ludźmi wolnymi od palenia zależy od splotu wielu czynników. Jednak kluczową rolę w zapobieganiu paleniu tytoniu odgrywają rodzice.

Nastolatki i środki psychoaktywne

Jak wynika z badań ankietowych, młodzież sięga po środki odurzające, bo chce:

- sprawdzić, jak "to" działa
- być "spoko i na luzie"
- poczuć się lepiej, uciec od problemów
- przestać być nieśmiałym
- być w grupie
- sprawdzić się
- złamać zakaz
- dobrze się bawić

Środki uzależniające są substancjami pochodzenia roślinnego lub syntetycznego, których ludzie używają, aby doraźnie wpływać na swe samopoczucie oraz kondycję psychiczną i fizyczną.

Środki uzależniające dzielimy na:

- środki hamujące
- środki pobudzające
- środki zmieniające percepcję

Środki te powodują zależność psychiczną i fizyczną. Zależność psychiczna polega na potrzebie częstego lub stałego przyjmowania danego środka po to, by powtórzyć poprzednie przeżycie związane z jego przyjęciem.

Zależność fizyczna to stan biologicznego przystosowania się organizmu do danej substancji, w którym jej brak wywołuje zaburzenia chorobowe, niekiedy tak poważne, że zagrażające życiu. Zaburzenia te nazywamy zespołem abstynencyjnym, który trwa od kilku dni do 3 tygodni.

Niebezpieczeństwa wynikające z zażywania środków odurzających to:

- trwałe uszkodzenie mózgu, płuc, wątroby, nerek, centralnego układu nerwowego,
- schizofrenia, uduszenie się,
- zaburzenia emocjonalne, depresje, psychozy, strach, panika, utrata przytomności,
- uszkodzenie komórek rozrodczych, zaburzenia czynności układu hormonalnego,
- bezsenność, wychudzenie, wypadanie zębów, drżenie kończyn, niedowład nóg, zanik

zmysłu czucia,

- apatia, agresja, skłonności samobójcze,
- zanik wyższych uczuć,
- śmierć z przedawkowania

Sygnaly ostrzegawcze, na które warto zwrócić uwagę

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne
- zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia
- problemy w szkole z nauką i zachowaniem
- izolowanie się od kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem
- częste zmiany nastroju
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem
- zaniedbywanie wyglądu i stroju
- zbyt późne powroty do domu, spędzanie nocy poza domem
- powroty do domu w stanie typowym dla upojenia alkoholowego (niewyraźna bełkotliwa mowa, "szklane", "wodniste" oczy)
- światłowstręt, zaczerwienienie i obrzęk powiek, wąskie lub nadmiernie rozszerzone źrenice, brak reakcji źrenic na światło
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania "kieszonkowego", znikanie drobnych sum pieniędzy z domu
- nawiązywanie podejrzanych znajomości
- reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach

źródło <http://www.edukator.org.pl/2003a/uzaleznienia/uzaleznienia.html>

[www.EDUKATOR.org.pl](http://www.edukator.org.pl)

internetowy
serwis
edukacyjny

<https://www.google.pl/search?q=obrazki+dla+palenia+papieros>

<https://www.google.pl/search?q=nastolatki+obrazki&client=firefox->